

- » Enfermedades del hígado
- » Trastornos metabólicos (como trastornos metabólicos congénitos y trastornos mitocondriales)
- » Sistemas inmunológicos debilitados debido a una enfermedad o medicamento (como personas con VIH o SIDA, cáncer o aquellas personas en tratamiento con esteroides por enfermedades crónicas)

Si usted (o su hijo) pertenecen a uno de los grupos arriba mencionados y desarrolla síntomas similares a los de la gripe, consulte a un proveedor de asistencia médica para asesorarse acerca de la atención médica. Además, es posible que el resto de las personas saludables desarrollen enfermedades graves, por lo tanto cualquier persona preocupada por su enfermedad debería consultar a su médico.

Existen "señales de advertencia de emergencia" que nos indican buscar atención médica con urgencia.

Señales de advertencia de emergencia en niños:

- Respiración acelerada o problemas para respirar
- Coloración azulada de la piel (cianosis)
- Ingesta insuficiente de líquidos
- Dificultad para despertarse o falta de interacción
- Estado de irritación tal que el niño no quiere que lo sostengan
- Síntomas similares a los de la gripe que mejoran pero luego reaparecen con fiebre y agravamiento de la tos
- Fiebre con erupción

En adultos:

- Dificultad para respirar o falta de aire
- Dolor o presión en el pecho o abdomen
- Mareos repentinos
- Confusión
- Vómitos graves o persistentes

¿Existen medicamentos para tratar la infección por este nuevo virus?

Sí. Existen medicamentos recetados denominados "antivirales", que se indican para tratar la influenza, incluyendo la gripe H1N1 de 2009. Estos medicamentos pueden aliviar la enfermedad y también pueden ayudar a prevenir complicaciones graves. La prioridad del uso de medicamentos antivirales para la influenza durante esta temporada de gripe es tratar a aquellas personas que están gravemente enfermas (hospitalizadas) y enfermos

con mayor riesgo de desarrollar complicaciones graves relacionadas con la influenza. Los CDC recomiendan el uso de los medicamentos antivirales oseltamivir o zanamivir durante esta temporada.

¿Cuánto tiempo debo permanecer en casa si estoy enfermo?

Los CDC recomiendan que permanezca en su casa durante al menos 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido, excepto para recibir atención médica o por necesidades de otro tipo. (La fiebre debe desaparecer sin haber utilizado medicamentos para reducirla). Aléjese de los demás tanto como sea posible para evitar enfermar a otras personas. Permanecer en su casa significa que usted no debe salir de la misma, salvo para recibir atención médica. Significa evitar actividades normales como trabajar, ir a la escuela, viajar, salir de compras, asistir a eventos sociales y reuniones públicas. Si debe salir de su casa (por ejemplo para consultar a su médico), use una mascarilla si tiene y si la tolera, cúbrase la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y lávese las manos frecuentemente para evitar contagiar la gripe a otras personas.

Los síntomas de la gripe pueden ser

fiebre*
tos
dolor de garganta
secreción o congestión nasal
dolores corporales
dolor de cabeza
escalofríos
fatiga
en ocasiones diarrea
y vómitos

*Es importante destacar que no todas las personas con gripe tienen fiebre.

Para obtener más información, visite
www.cdc.gov/h1n1flu, www.flu.gov
llame al 800-CDC-INFO

La gripe H1N1 de 2009 y usted



H1N1 de 2009

La gripe H1N1 de 2009 (a veces llamada "gripe porcina") es un nuevo tipo de virus de influenza que está diseminándose entre las personas alrededor del mundo. Debido a que este virus es muy diferente de los virus de la influenza de temporada actuales, muchas personas no desarrollarán una inmunidad de protección contra el mismo y la vacuna contra la gripe de temporada no brindará protección tampoco.

La influenza es impredecible, pero esta temporada de gripe puede ser peor que la de los últimos años, debido al virus de la gripe H1N1 de 2009. Los CDC están preparados para un comienzo temprano de la temporada de la gripe y esperan que tanto la gripe H1N1 de 2009 como la gripe de temporada causen enfermedades, hospitalizaciones y muertes durante esta temporada.

¿Cómo se disemina la gripe H1N1 de 2009?

Se cree que tanto la gripe H1N1 de 2009 como la gripe de temporada se diseminan principalmente de persona a persona, a través de la tos y los estornudos de personas enfermas con la influenza. Las personas pueden enfermarse también al tocar algo que contenga el virus de la gripe y luego tocarse la boca o la nariz.

¿Durante cuánto tiempo una persona enferma puede contagiar la gripe H1N1 de 2009 a otras personas?

Las personas infectadas con la gripe H1N1 de 2009 diseminan el virus y pueden contagiar a otras personas desde 1 día antes de enfermarse hasta 7 días posteriores al inicio de la enfermedad. Este período puede ser más prolongado en algunas personas, especialmente en los niños y la gente con sistemas inmunológicos debilitados.

¿Cuál es la gravedad de las enfermedades asociadas al virus de la gripe H1N1 de 2009?

La gripe H1N1 de 2009 oscila desde leve a grave. La mayoría de las personas que enfermaron de la gripe H1N1 de 2009 se han recuperado sin la necesidad de tratamiento médico, no obstante se han registrado hospitalizaciones y muertes a causa del contagio de esta gripe H1N1 de 2009. La mayoría de las personas que estuvieron hospitalizadas debido a la gripe H1N1 de 2009 presentaban un trastorno médico que los coloca en un alto riesgo de presentar complicaciones graves relacionadas a la gripe. Sin embargo, algunas personas que estuvieron muy enfermas tenían en buen estado de salud anteriormente. Se

han registrado infecciones graves en personas de todas las edades. Mientras que un grupo reducido de personas mayores de 65 años contrajeron este nuevo virus, si las personas en este grupo de edad se enferman, tienen un riesgo mayor de desarrollar complicaciones relacionadas con la gripe.

¿Quiénes tienen mayor riesgo de contraer este nuevo virus?

Hasta ahora, los jóvenes tienen más probabilidades de contraer la gripe H1N1 de 2009 que las personas mayores. La mayoría de los casos de la gripe H1N1 de 2009 se presentaron en personas menores de 25 años. Hasta este momento, se han reportado pocos casos de la gripe H1N1 de 2009 en personas de 65 años o mayores, lo cual resulta inusual si se compara con la gripe de temporada.

Prevención

¿Qué puedo hacer para protegerme del contagio de la gripe H1N1 de 2009?

Los CDC recomiendan un enfoque de tres pasos para luchar contra la gripe: vacunación, acciones preventivas diarias incluyendo el lavado frecuente de las manos y permanecer en el hogar en caso de estar enfermo, y el uso correcto de medicamentos antivirales si fueron indicados por un médico.

Se está elaborando una **vacuna** contra la gripe H1N1 de 2009. Para proteger a quienes tienen mayor riesgo de contraer la gripe H1N1 de 2009, los CDC recomiendan que ciertos grupos sean los primeros en recibir la vacuna contra la gripe H1N1 de 2009, cuando se encuentre disponible. Estos grupos clave incluyen personas que tengan mayores riesgos de enfermarse o presentar complicaciones graves por la gripe, personas que tienen probabilidades de estar en contacto con la gripe H1N1 de 2009 y aquellos que podrían contagiar a niños pequeños y no puedan vacunarse.

Esto incluye:

- Mujeres embarazadas,
- Personas que viven con u ofrecen cuidados a niños menores de 6 meses
- Personal de los servicios médicos de emergencia y atención médica,
- Personas de 6 meses a 24 años y
- Personas de 25 a 64 años que tienen mayor riesgo de presentar complicaciones por la gripe H1N1 de 2009 debido a una afección médica subyacente o sistemas inmunológicos comprometidos.

Las medidas diarias pueden ayudar a evitar la diseminación de los gérmenes que causan enfermedades respiratorias como la influenza.

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar. (Arroje el pañuelo a la basura luego de utilizarlo).
- Lávese las manos con agua y jabón frecuentemente. Si no se dispone de agua y jabón, utilice toallas desinfectantes para manos a base de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes se diseminan de esta manera.
- Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Permanezca en el hogar si está enfermo. Los CDC recomiendan que permanezca en su casa, lejos del trabajo o la escuela, y limite el contacto con otras personas para evitar contagiarlas.
- Siga las recomendaciones sobre salud pública con respecto al cierre de escuelas, evitar multitudes y otras medidas para mantener el distanciamiento social.
- Prepararse en caso de que se enferme y deba permanecer en su casa varios días; mantenga un suministro de medicamentos de venta libre, desinfectantes de manos a base de alcohol, pañuelos desechables, mascarillas y otros objetos similares que puedan ser útiles y ayuden a evitar la necesidad de salir de su casa mientras está enfermo y contagie la enfermedad.

En caso de enfermarse

¿Qué debo hacer si me enfermo?

Si se enferma y desarrolla síntomas similares a los de la influenza esta temporada, debe permanecer en su casa y evitar el contacto con otras personas, excepto para buscar atención médica. La mayoría de las personas se recuperaron de la gripe H1N1 de 2009 haciendo reposo en sus casas, sin la necesidad de recibir atención médica y lo mismo ha sucedido con la gripe de temporada.

Sin embargo, algunas personas tienen alto riesgo de sufrir complicaciones graves relacionadas con la gripe. Ellos son:

- Los niños menores de 5 años, especialmente los niños menores de 2 años
- Las personas de 65 años o más
- Mujeres embarazadas
- Aquellas personas que tienen:
 - » Asma
 - » Enfermedades neurológicas y del neurodesarrollo [incluyendo trastornos del cerebro, la médula espinal, distrofia muscular o lesión de la médula espinal].
 - » Enfermedades pulmonares crónicas (como enfermedad pulmonar obstructiva crónica [COPD] y fibrosis quística)
 - » Enfermedad cardíaca
 - » Trastornos sanguíneos (como anemia falciforme)
 - » Trastornos endocrinos (como diabetes mellitus)
 - » Afecciones renales